

REPAS COMPLET DANS GRANDE COCOTTE POUR 2 PERSONNES :

Cailles aux échalotes et son écrasé de pommes de terre / brocoli

Dessert : Poires fondantes aux pépites de chocolat

Matériel :

Vitalité 6000
Grande cocotte
2 plats intermédiaires
La grille

Ingrédients (photo 1) :

Dans la grande cocotte :

6 pommes de terre moyennes (Amandine)
1/2 tête de brocoli
1 gousse d'ail
30 cl d'eau
30 g de beurre (en fin de cuisson)
Fleur de sel selon les goûts

Plat intermédiaire n°1 :

2 cailles
1 filet d'huile d'olive
2 branches de thym
2 échalotes

Plat intermédiaire n°2 :

3 poires
1 c. à s. de sucre de canne (facultatif)
Pépites de chocolat

Étape 1 : dans la grande cocotte, mettez les pommes de terre et le brocoli, le tout coupé en morceaux ainsi que les 30 cl d'eau (photo 2).

Étape 2 : dans le 1er plat intermédiaire, installez les 2 cailles huilées, les échalotes coupées en rondelles, le thym et assaisonnez à votre convenance.

Étape 3 : dans le 2ième plat intermédiaire, installez les poires épluchées et coupées en 2 et saupoudrez de copeaux de chocolat. Ajoutez du sucre de canne (facultatif).

Étape 4 : Installez la grille position haute sur les légumes et ensuite posez les 2 plats intermédiaires. Fermez et mettez en cuisson (photo 3 et 4).

Étape 5 : En fin de cuisson écrasez au presse purée les légumes, ajoutez le beurre, la fleur de sel et servez sans attendre (photo 6).



1



2



3



4



5



6



Temps de cuisson : 50 min
Inversion : 30 min

Haut : Maxi 30 min puis mini
Bas : Maxi 30 min puis mini